\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Adeiladu Teuluoedd Cryf - TAT**

**Teulu** – Mae'r teulu'n cynnwys mam, tad a phedwar o blant.

**Atgyfeiriad/Pryderon**

Gwnaed atgyfeiriad gan y rhieni oherwydd eu pryderon am un o'u plant, Thomas, nad oedd yn gallu rheoli ei deimladau a'i emosiynau gartref.

**Anghenion a nodwyd gan y Cynllun Gweithredu Teulu'n Gyntaf**

Ar ôl asesiad cychwynnol gyda'r rhieni, cytunwyd y byddai ymyrraeth Adeiladu Teuluoedd Cryf yn cefnogi Thomas ac yn ei helpu i ddeall a rheoli ei deimladau a'i emosiynau mawr fel eu bod yn cael llai o effaith negyddol ar fywyd teuluol bob dydd. Roedd rhieni Thomas yn cefnogi Thomas yn weithredol, ac roeddent yn awyddus i archwilio strategaethau newydd i wella perthnasoedd teuluol

Trafodwyd cynllun Teulu'n Gyntaf gyda'r teulu a daeth Thomas a'i rieni i fyny gyda'r nodau canlynol:

* I helpu Thomas i adnabod ei emosiynau, deall eu heffaith, a dysgu strategaethau i'w rheoli'n effeithiol.
* I ddarparu Technegau Gwrthwynebiad Di-drais i rieni i fynd i'r afael ag ymddygiadau anodd.
* I wella galluoedd cyfathrebu'r ddau riant i hyrwyddo rhyngweithiadau a pherthnasoedd iachach.

**Y cymorth a ddarparwyd**

Derbyniodd y teulu gefnogaeth trwy 11 sesiwn waith uniongyrchol, gydag adolygiad hanner ffordd ar ôl sesiwn 6. Cynhaliwyd sesiynau wythnosol 1:1 gyda Thomas yn yr ysgol, gyda'r rhieni yn derbyn cefnogaeth gartref, dros y ffôn ac ar-lein.

**Deall teimladau ac emosiynau**

Cafodd Thomas ei gefnogi'n therapiwtig i adnabod a deall ei emosiynau a'i deimladau, gan ganiatáu iddo archwilio sut maen nhw'n effeithio ar ei ymddygiad. Roedd yn mwynhau defnyddio lliwiau UNO i drafod teimladau penodol a gweithredu strategaethau yn seiliedig ar y lliw 'tawelu'.

Gwnaeth Thomas gynnydd mawr wrth adnabod ei emosiynau a nodi sbardunau. Trwy ddeall sut mae pob emosiwn yn teimlo yn ei gorff, roedd yn gallu cymryd camau sylweddol tuag at ymwybyddiaeth emosiynol sy'n hanfodol i'w ddatblygiad emosiynol, ac yn ei helpu i reoli ei ymatebion yn fwy effeithiol.

Gyda'i gilydd, archwiliodd Thomas a'r gweithiwr strategaethau ymdopi fel anadlu dwfn, ymwybyddiaeth ofalgar, a gweithgareddau corfforol y gall Thomas eu defnyddio'n hyderus gartref ac ysgol. Mae'r strategaethau hyn yn ei helpu i lywio ei emosiynau'n effeithiol, gan feithrin gwytnwch a hyblygrwydd. Mae rhieni Thomas wedi cael cymorth i atgyfnerthu'r strategaethau hyn yn gyson yn y ddau amgylchedd.

Roedd Thomas yn gallu bod yn ddewr wrth siarad am ei ddicter a'i effaith ar ei deulu, yn enwedig ei frodyr a chwiorydd ac i ddysgu am ei sbardunau. Mae'r gwaith wedi grymuso Thomas i reoli ei emosiynau'n fwy effeithiol, gan wella'i berthynas â'i rieni a'i frodyr a chwiorydd a gwella ei les cyffredinol. Mae technegau fel defnyddio lle tawel, cymryd rhan mewn gweithgareddau synhwyraidd, ac ymarfer ymarferion ymlacio wedi bod yn arbennig o fuddiol. Mae cefnogaeth yn yr ysgol hefyd wedi bod yn hanfodol i'w helpu i reoli ei ddicter yn effeithiol. Mae'r gweithiwr wedi cyfathrebu anghenion synhwyraidd Thomas i'r ysgol a bydd yn gweithio gyda'r ysgol i'w helpu i weithredu strategaethau fel seibiannau synhwyraidd, offer synhwyraidd (e.e. teganau ffidlan, clustffonau sy'n canslo sŵn), ac amgylchedd synhwyraidd cyfeillgar yn yr ysgol. Bydd y mesurau hyn yn helpu Thomas i deimlo'n gyfforddus a gallu canolbwyntio ar ei amgylchedd dysgu.

**Helpu'r rhieni i ddod o hyd i strategaethau ymddygiad diogel ac effeithiol i gadw'n dawel mewn sefyllfaoedd heriol.**

Gweithiodd tîm Adeiladu Teuluoedd Cryf gyda rhieni Thomas i'w harfogi â thechnegau Technegau Gwrthwynebiad Di-drais i'w helpu i weithio gydag ymddygiadau ymosodol Thomas. Mae senarios chwarae rôl yn eu helpu i ymateb yn dawel ac yn gadarn i sefyllfaoedd anodd, gan ddarparu lle diogel i ymarfer a meithrin hyder.

Roedd cyfarfodydd teuluol rheolaidd yn annog trafodaethau agored, ymddygiadau cadarnhaol, ac awyrgylch cartref cydweithredol. Mae'r ymyriadau hyn wedi helpu rhieni i gymhwyso egwyddorion Technegau Gwrthwynebiad Di-drais yn effeithiol, gan wella eu gallu i reoli ymddygiadau heriol a gwella deinameg teuluol ar gyfer amgylchedd mwy cytûn. Mae rhieni Thomas wedi llwyddo i osod ffiniau, wedi defnyddio atgyfnerthu cadarnhaol, ac wedi ceisio cyngor proffesiynol i reoli cam-reoleiddio Thomas, gan gefnogi ei ddatblygiad emosiynol ac ymddygiadol.

Rhoddodd y tîm Adeiladu Teuluoedd Cryf le diogel i'r holl blant siarad am eu teimladau, gan wella eu lles emosiynol a'u gwytnwch.

**Gwella lles cyffredinol a chydweithredu ag asiantaethau allanol.**

Gan weithio ar wella lles a chyfathrebu teuluol, darparodd y gweithiwr sesiynau ar dechnegau cyfathrebu effeithiol fel gwrando gweithredol a datganiadau "Fi". Ymgymerodd y gweithiwr hefyd â sesiynau rheoli straen a hunanofal rheolaidd a greodd ddeinameg deuluol fwy cytûn. Cyfarfu'r gweithiwr ag ysgol Thomas a chynnull dau gyfarfod Tîm o amgylch y Teulu. Roedd gweithio gyda'r teulu a'r ysgol yn galluogi amgylchedd cyson o gefnogaeth i Thomas. Cytunodd yr ysgol i atgyfeiriad INREACH ar gyfer asesu niwroamrywiaeth ac ymgynghori â seicolegydd addysgol.

Mae Thomas wedi gallu rheoli ei emosiynau yn well yn yr ysgol, ond weithiau'n dal i gael trafferth gartref. Y gobaith yw y bydd ymgynghoriad INREACH gyda'r seicolegydd addysgol yn nodi a oes angen atgyfeiriad arno ar gyfer asesiad niwroamrywiaeth. Y gobaith yw y bydd nodi'r rhesymau dros y gwahaniaethau ymddygiadol hyn yn helpu i ddarparu'r cymorth sydd ei angen ar Thomas.

**Strategaethau ymdopi**

Mae'r teulu wedi ymarfer amrywiol strategaethau ymdopi yn ystod sesiynau ac wedi ennill hyder i'w gweithredu yn yr ysgol a'r cartref.

**Deilliannau**

Mae'r teulu wedi mwynhau'r sesiynau gwaith uniongyrchol ac wedi cymryd rhan weithredol yn ymyrraeth Adeiladu Teuluoedd Cryf. Roedden nhw'n cyfathrebu'n agored am eu hemosiynau, eu teimladau a'u pryderon, gan gymryd perchnogaeth i gyflawni'r nodau a osodwyd yn y cynllun Teuluoedd yn Gyntaf.

Mae gan Thomas ddealltwriaeth gliriach o'i deimladau a'i emosiynau ei hun, sut mae'r rhain yn effeithio ar ei gorff a'i ymddygiad tuag at eraill.

Mae'r teulu cyfan wedi dysgu sgiliau ymdopi newydd ac wedi adeiladu pecyn offer o dechnegau i'w defnyddio'n gyfrinachol pan fyddant yn teimlo'n ofidus, yn bryderus ac wedi cynhyrfu.

Mae'r holl ddeilliannau wedi'u cyflawni gydag adborth a dderbyniwyd.